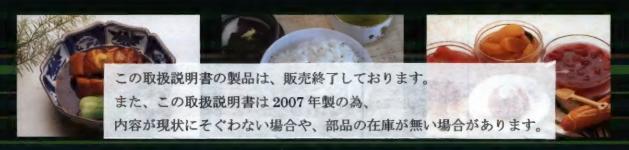
クッキングガイド

取扱説明書

ご使用になる前に必ずお読み下さい。



Wonder chef
ROTA
家庭用両手圧力鍋

ROTA Pressure Cooker

ロタ両手圧力鍋

(作動圧力78キロパスカル:約1.8気圧)

- 18-8ステンレスで清潔・堅牢(底面は18-0です)。
- 底三層構造で熱の伝わり方が均等。
- 200V電磁調理器対応。 (100V電磁調理器では、火力が不足して使用出来ません。)

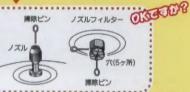
もくじ

# C U	
取扱説明	
毎回ご使用時に必ず	. 3
各部のなまえ	. 4
構造とはたらき 5	
使い方の手順8~	
点検とおそうじ 11~	13
トラブル・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	14
# # # # # # # # # # # # # # # # # # #	
SEE NOT THE VICTOR OF THE VICT	15
白米ではん・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	16
玄米ごはん/赤腹	17
黒豆/金時豆・白いんげんの甘煮	18
鰯の辛煮/鰯の生姜煮	19
ししゃもの昆布巻き/おでん	20
ふろふき大根/野菜のおにしめ	21
茶わん蒸し/あんかけ茶わん蒸し	22
ホワイトシチュー/責妃鶏翅	23
豚の角煮/白菜とロースハムのスープ煮	24
ピーフカレー/ピーフシチュー	25
カスタードプリン/カップケーキ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	26
りんごのコンボート/イチゴジャム	27
閥理時間早見表 28~	29
その他	
インターネット、交換部品	30

姉妹昂………………………………………………………………………

● ご使用前に毎回必ずチェックして下さい ●

掃除ビンでノズル及び、 ノズルフィルターの穴の つまりが無いか確認して 下さい。



ふたの裏面にある安全弁のシャ フトを指で押し、内部のバネに よって、もどってくるか確認して 下さい。



//ッキンが硬くなったり(弾力性が 少なくなる)、ねじれたり(変形)、 また、柔らかくなりコシが無く なった場合は、パッキンの交換が 必要です。

このまま使用しますとバッキンが 耐えきれず、内容物が飛散する 可能性がありますので、必ず交換 して下さい。

(油等でヌメリがある時は、台所 洗剤等でヌメリを取ってからご 使用下さい。)



● 調理を始められる時のご注意 ●



● 調理後ふたを開ける時のご注意 ●

 ノズルの真上におもりの中心をまっすぐに 置き、時計回りにねじ込んでください。(フタ とおもりの間隔が7mmぐらいで正常です。)

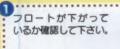


② 本体取っ手の▲マークと、ふたの▼マークを 合わせ、ふたを時計の針と同じ方向に回して 本体とふたの取っ手が一直線に重なるよう にセットして下さい。



- 3 最初は強火にします。(おもりが動くまでは強火にして下さい。) の がまっしゃ ガスの場合は、炎が底面より大きくならないようにして 下さい。(取っ手の寿命が短くなりますので))||の場合は 最初から強にせず、約1分ぐらい「中」で予熱をした後、強にして下さい。
- ▲ フロート式安全装置が上がります。(強火)
- 5 おもりがシュッシュッと音をたてて動き 出します。(この時まで強火)
- おもりが少し動く程度に中~弱にします。 (調理時間)
- 7 所定の調理時間が来たら火を消して下さい。 火を消した後も、しばらく中の温度は下がり ません。(禁らし時間)フロートが下がるま でお待ち下さい。







きまりを少し斜めにし、蒸気が 出ないのを確認してから、おもり を外して下さい。(ネジ式です)



ふたの▼マークが、本体取っ手の
▲マークにくるまでふたを回転
させ、ふたを真っ直ぐに持ち上
げて下さい。
この時、蒸気が立ち上がります



いったんフロートが下がりまし ても、鍋を揺らしたり動かした 場合は再沸騰します。 その時はふたを関けずに●~●

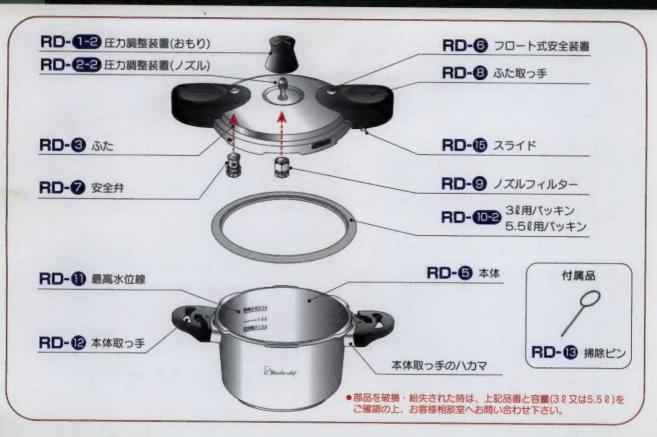
を行った後ふたを開けて下さい。

のでご注意下さい。



(初めてお使いの時は水を3cm程入れ、動作をご確認の上ご使用ください。)

Wonder chef ROLTA ロタ両手圧力鍋 知っておきたい各部のなまえ



Wonder chief ROXTA 圧力鍋は安全です。



注意事項(以下の項目を守ってご使用載ければ、圧力鍋は安全です)

- ② 空焚きは絶対にしないで下さい。 (パッキン・取っ手の破損、変形・医圧着部分の剥離の原因となります。)
- 2 使用後はよく洗って乾燥させて下さい。
- 3 取っ手の部分が熱くなる場合があります。(ガスをお使いの場合、炎が底面より大きくならないようにして下さい。取っ手が熱くなり、劣化変形します。)
- インスル・フィルターは使用する度に掃除をして下さい。
- が動力を含されている。
- 6 調理量は水・食材を合わせて最高水位線以下にして下さい。
- 7 特に豆類(豆+水)は絶対に豆るい線以下で使用して下さい。
- 重曹、タンサン、ふくらし粉、多量の油、多量の酒は使用しないで下さい。
- カレー・シチュー等、粘性の高いルーを使用する料理には、ふたをとるか、 普通の鍋ぶたを使って下さい。
- ふたを開ける時は、中の圧力が完全に無くなったことを確認して、おもりをはずしてからにして下さい。
- 加圧される時、体と蓋のかん合が正しいか再チェックして下さい。 もしかん合を間違えて加圧しますと爆発の恐れがあり、大変危険です。
- 13 ガス及び全てのクッキングヒーター(200V)に対応するものです。 (100V電磁調理器では火力が不足し使用出来ません。)
- (14) 使用する前には、必ず各部に異常がないことを確認して下さい。 又、各部にき製、破損、へこみ、曲がり、緩みなどの異常を生じた場合は 使用しないで下さい。
- もし、各部のネジ、ナットの細みが有る場合は必ず追い締めをしてからご使用下さい。 取っ手などの細みは本体落下の原因にもなりますし、ノズル・安全弁・フロートの細みは 加圧により外れ、飛び出す可能性がありますので十分ご注意の上ご使用下さい。
- (16) 調理器具の中に長時間料理を保存しないで下さい。



製品安全協会が、製品安全を図るために定めた基準に合格 したことを証明する表示です。万一製品の欠陥により、人身 事故が発生した場合、協会が損害を賠償します。 「満書生活安全法に基づく特定製品として認定されています。

IHクッキングヒーターをお使いの場合

Ⅰ Hクッキングヒーターは他の熱源と違い、鍋自体を発熱させる装置です。それもドーナツ状の部分だけ発熱します。 従って「強」で使えば急速に勝くなるので、金属でも必ず 膨張し使っているうちにゆっくりと変形していきます。 Ⅰ Hの「強」は急速に熱くなるので、ステンレスの膨張とア

ルミの影張の差に非常なストレスを発生させます。 まして空焚きになると限界を超え、底面の変形、剥離の原

まして生災さになると成分を超え、底間の支持、利権の原 因となります。最初から「強」にせず、約1分ぐらい「中」で 予熱をした後「強」にして下さい。

(注)最初から「強」で調理をしていると、底面ステンレスの 剥離を起こす原因になります。これは調理器具の寿命 なので、少しでも長くお使いいただくには「中→強」を 心がけて下さい。

圧力鍋は加熱して使用しますので、内部が高温高圧になり ます。

圧力鋼を使用する前に必ず取扱説明書をよく誘んで、事故のもととならないよう注意事項を守ってご使用下さい。 説明書は大切に保管し、本書の諸事項を守らないで万一事故が生じた場合は、使用者の責任となりますのでごろ承下さい。

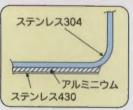
省エネルギー鍋



本体とふたとの間のパッキンが、必要以上に蒸気を逃さず鍋の中の温度を約117℃にするので調理時間が短縮できます。

作動圧力78キロパスカル (約1.8気圧)

底3層構造



板厚1mmの本体ステンレスの外に、厚いアルミニウムと薄いステンレスを貼り合わせ(底圧合計5.5mm)下からの熱を分散させ、内部全体に熱が均等に伝わり調理がうまくできます。

高級ステンレス使用



お手入れ簡単、保温性もよく 丈夫で清潔にお使いいただけ ます。

柔らかく調理



圧力をかけて調理しますので 材料がとてもやわらかくなり ます。お子様やご老人も安心 して召し上がれます。

200V電磁調理器対応



ガスレンジは勿論、(200V) 旧電磁調理器具にお使いいた だけます。 RD-1-2 圧力調整装置(おもり) RD-2-2 圧力調整装置(ノズル)

沸騰するとおもりがゆればじめ、ノズルから余分な圧力をシュッシュッと縁出します。圧力鍋の中の圧力を常に

78キロバスカルに保つ働きをする装置です。ノズルにおもりを差し込む時、ノズルの直上におもりの中心をまっすぐに

置き、時計句的にねじ込んでください。(フタとおもりの間鑑が7mmぐらいで正常です。)

(注) ノズルに網理カス等が結まっていないか確認してお使い下さい。

RD-6 フロート式安全装置

本体にふたが正しくセットされないと圧力が上がらない構造で、内部に圧力が限っている場合(フロート式安全装置が上がっている場合)は ふたをあけられないように設計された安全装置です。だれでも安心して使えるように丁夫されています。

(注)「ふたを聞ける時」絶対に無理して聞けないで下さい。

必ず STEP3・STEP4を行ない。圧力が完全に抜けているのを確認してから関けて下さい。

(フロートが上がるまでは、フロート式安全装置の所に線間があります。従って蒸気は遅れます。 しかし、内圧が上がり切れば隙間がなく

なり、ほとんど漏れなくなります。又、少しの蒸気濡れは何ら問題はございません。)

RD-7 安全弁

圧力調整装置(ノズル)が目詰まりをした場合、この弁(安全弁)が作動して錦の中の圧力が異常に高くなることを 防寒主す。ご使用前に毎回、安全弁シャフトを押し、内部のバネによりもどって来るか確認してください。



ノスル

細胞とへ

フィルター

ノズルの詰まりを防止します RD-® ノズルフィルター RD-® 掃除ビン

脚理中の食品がノズルに詰まるのを防止する装置です。

(注) 常に穴詰まりの無いように清潔に掃除し、フィルターが取りついているかどうか必ず確認してください。

ノズルフィルターと安全弁フィルターは、形状が異なりますので、兼用はできません。

ノズルフィルターは同して取り外し、毎回掃除してください。

RD-6 本体 RD-6 ふた RD-10-2 パッキン 密閉します

本体とふたを完全に密閉するためのものです。常に清潔にしてご使用下さい。シリコンゴムを使用していますので、無害です。 (約2年で新しいものと交換して下さい。) ふたを体にセットしたとき、本体・パッキン・ふたとの間に余裕(ガタ・隙間)がありますが、 加圧されますとパッキンが拡がって本体・ふたに密着し密朗状態となります。

火にかける前に



RD-2-2 圧力調整装置(ノズル)

おもりを外し、毎回必ずノズルの結まりは無いか、 のぞいて見るか、掃除ピンを通して下さい。

確認して下さい

RD-10-2 ふたのパッキン

清潔なものが正しくセットされていますか? バッキンは消耗品です。キズ・ヒビ・ワレがあったり 弾力性が無くなったら交換して下さい。

そのまま使用しますとバッキン不良により、内容物 が飛散する可能性があります。

▽、 町理物のカス等の付着、及び又メリがないよう に常に中性洗剤できれいに洗って、水気を拭き取っ てから、フタを正常にセットして下さい。



穴詰まりは無いか、きれいに掃除されているか外し て登略して下さい。フィルターの取り付け・取り外 しはネジ式です。もし固いときはベンチ等で反開財 回りに回して取り外して下さい。

RD-6 フロート式安全接続

スムーズに上下に動きますか? (B図にて確認して下さい。)

RD-(1) 測理容量(最高水位線)

調理する材料は、汁(水)も含めて最高水位線以下 ですか? 特に豆を調理する時は、豆と汁(水)を 合わせて、必ず豆るい線以下にして下さい。



RD-6 フロート式安全装置(ふた取っ手内側)

A図の状態でふたを体にセットして下さい。 「ふたの上からフロートの小窓(1cm丸)を見ればスラ イドの先端が見えます。1



本体に正しくセット(ふた取っ手と本体取っ手が一直 鍵) されると、図Bのようにスライドが本体取っ手の ガイドにそって動きます。(加圧前) 「ふたの上からフロートの小窓(1cm丸)を見てもスラ

イドは見えません。1

加圧されますと、フロートの小窓からフロートが1 mmぐらい出てきます。(図C) もし、この状態にあるふたを体にセットしようとし ても聞まりません。スライドの引き金を手前に引いて



RD-6 本体 RD-8 Bit

Aの状態にしてセットして下さい。



ふたは本体に正しくセットされていますか? 本体取っ手の▲マークと、ふたの▼マークを合わせ ふたを時計の針と同じ方向に廻して、本体とふたの 取っ手が一直線に重なるようにセットして下さい。 確認6のA図の場合はふたを本体にセットできますが C図の場合はセットできません。スライドの引き金を 引いて、A図のようにしてからセットして下さい。 加圧される時、本体とふたのかん合が正しいか再チェ ックして下さい。もし、かん合を間違えて加圧します と爆発の恐れがあり大変危険です。



其上に中心を 機 取 8 RD-1-2 圧力調整装置(おもり) まっすぐ

おもりの取付は、ノズルの真上におもりの中心をまっ すぐに置き、時計回りにねじ込んで下さい。(ねじ式に なっております) (フタとおもりの間隔が7mmぐらいで正常)

2 火にかけてから



STEP 1

①最初は強火にします。 ガスの場合は、炎が底面より大きくならないよう にして下さい。(取っ手の寿命が短くなりますので) IHの場合は最初から強にせず、約1分ぐらい「中」

- ②フロート式安全装置が上がります。
- ③おもりがシュッシュッと音をたてて動き出します。 (これを圧力鍋の個用原で沸騰と呼びます)
- ④おもりが少し動く程度の弱火にします。

で予熱をした後、強にして下さい。

● 強火のままですと圧力オーバーとなり、安全装置が 作動し、内容物が飛散する可能性がありますので 必ず弱火にして下さい。



STEP2

■理時間と蒸らし時間

- ①所定の調理時間が来たら火を消して下さい。 (沸騰から火を消すまでを圧力鍋の個用語で、) 理時間と呼びます)火を消した後も、しばらく中の 温度は下がりません。(これを圧力鍋の慣用原で蒸 らし時間と呼びます)圧力鍋しかできない特徴です。
- ②フロート式安全装置が下がりますと、関けること が出来ます。

もし、火を消して自然放置で3分以内にフロートが 落ちるようでしたら、蒸気が漏れております。パッ キンその他を調べて下さい。



- 沸騰後は鍋をゆすったり、おもりを急に外し たり、鍋を傾けたりしないで下さい。 蒸気と共に中昧(液状の場合)が飛び出すこと があります。
- 空焚きは絶対にしないで下さい。 パッキン・取っ手の破損、底圧着部分の剥離 変形の原因となります。
- おもりが動き出すまで(内圧が78キロパス カルに上がり切るまで)の間は安全装置の所 に隙間がありますので、そこから蒸気が漏れ ますが、おもりが動き出せば隙間はなくなり ほとんど濡れなくなります。 又、少しの蒸気漏れは異常ではありません。
- 又、内部の圧力が上昇する過程で、パッキンが ピチピチと音をだす事がありますが異常では ありませんのでご安心下さい。
- 加圧される層、体とふたのかん合が正しいか 再チェックしてください。もしかん合を間違 えて加圧しますと爆発の恐れがあり大変危険 C9.

ふたを開ける時



STEP3

フロート

フロートが沈んでいるか確認して下さい。



STEP4

悪気を抜く

おもりを少し持ち上げ、手前に傾けて下さい。 (鍋の中に圧力が残っていれば、シュッと抜け ます)蒸気の抜ける重がしなくなったら、おも りを上に引っ張って反際計回りに回し、外して 下さい。



STEP5

ふたを開ける

フロートが沈んでいるのを確認してふたを調 して(時計の針と反対方向に最初の▲マークの 位置まで) 真上に持ち上げて外して下さい。



- 絶対に無理してふたを開けないで下さい。 必ず、STEP3·STEP4を行ない、圧力が 完全に掛けているのを確認してから開けて 下さい。
- おもりは急に外さないで下さい。 中味が飛び出す恐れがあります。
- 粘着物が中にある場合は、フロートが沈み にくい場合があります。 フロートの頭を箸のような細い棒で突いて

みて、蒸気がきつく出る場合は、おもりを 付けて、水で急冷却するなどしてSTEP 3・ 4.5の操作を繰り返して下さい。

急いでふたを開ける 必要がある場合

① 動冷

鍋を気をつけてシンクに置き、ふたの上にふきんを のせその上から水をかけて下さい。 30秒程でフロートが下がりますので、その後おもり を外し、ふたを開けて下さい。

② 急減圧

おもりを少し持ち上げ、ノズルの中段におもりをセ ットし、フロートが下がるまで蒸気を抜いて下さい。 ただし、煮物が煮くずれすることがあります。

いつも清潔で安全にご使用いただくために…

チェック

RD-(T-2) 圧力調整装置(おもり)



- RD- (1-2)-1 · RD- (1-2)-3は、66ナイロ ンですので南火が当たりますと窓形しま すのでご注意下さい。
- ●もLRD-(1-2)-3がRD-(1-2)-1より纏み ましたら、時計回りに回して締めて下さい。
- おもりの取付は、ノズルの真上におもりの 中心を走っすぐに書き、時計回りにねじ 込んで下さい。
- おもり下部がフタより、7mmぐらい浮 いていればOKです。

※熱い蒸気が手にあたりにくい安心設計 **です**。



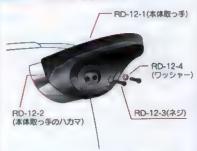
こまめにチェック

RD-(2-2) 圧力調整装置(ノズル) RD-9 ノズルフィルター



- ●RD-(2-2)-1(ノズル)及び、RD-9(ノズル フィルター)は料理をする度、RD-13(掃 除ピン)で料理カス等による穴の詰まり を完全に取り除いて下さい。
- RD-(2-2)-2は、シリコンゴムの〇リング パッキンです。使用している内に劣化し ていきます。もしノズル付け機部分より、 蒸気モレがした場合取り替えて下さい。
- ●RD-9(ノズルフィルター)は、ノズルがつま らない為のもので、使用する毎に取り外し て掃除し、必ず装着して下さい。なおネジ 式になっていますので、雇り付けは無計回 し、取り外しは反時計回しに回して下さい。
- ●RD-(2-2)-3(ナット)が緩んでいる場合、 必ず追い締めしてからご使用下さい。

RD-(1) 本体取っ手



もし本体取っ手がガタ付く場合は、RD-12-3(ネジ)が緩んでいるか、RD-12-2 (本体取っ手のハカマ)の下部の溶接外れ टवं.

ネジが緩んでいる場合は、そのまま使用 せず必ず追い締めして下さい。

ハカマの溶接外れの場合は、使用せず弊 社までご連絡下さい。

本体取っ手はフェノール樹脂ですので、 炎が鍋の底面より上に上がらないように して下さい。

高温になりますと劣化が早まります。

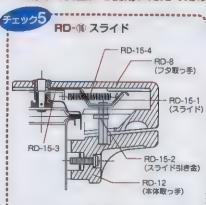
いつも満潔で安全にご使用いただくために…

こまめにチェック

RD-® フロート式安全装置



- 加圧前はRD-6-3(フロート軸)が下に下がっ ています。この場合、隙間がありますので 蒸気が漏れます。(P.8 斯面図参照)
- 加任されると圧力により、RD-6-3が上に上 がり、RD-6-5(オーリングパッキン)により 密封され、蒸気が漏れなくなります。 (P.8のC 断面図参照)
- ◆RD-6-1とRD-6-5の間に料理カス等が付着 していますと、蒸気モレの原因になります。 たえず付着物がないようにして下さい。
- RD-6-4 · RD-6-5は、シリコンゴムのオー リングパッキンです。使用している内に劣 化していきます。もしフロートから蒸気モ レした場合、取り替えて下さい。
- ◆RD-6-3(フロート軸)はスムースに動きますか? 指でRD-15-2(スライド引き金)を手前に引 いた状態で、RD-6-3(フロート書)が上下に順 くか確認して下さい。(P.12 チェック5参照)



- スライドは原圧時にふたが関かないように する重要な装置です。
- RD-15-2(スライド引き金)とRD-15-1は間 定されており、RD-15-2が前に動くとRD-15-1も前に動きます。
- ふたの開閉時、RD-15-2(スライド引き金)が RD-12(本体取っ手)の溝にそってスムーズ に動きますか?
- スライドチェックは本体にふたをセットし、 ひっくり返して、確認6のC■面図の様に RD-6-3(フロート軸)が顔を出す状態(加圧 されている時と同じ状態)にして、ふたが関 かないことを確認して下さい。

もし開けば修理が必要です。使用せずに弊 社までご連絡下さい。

● P.8の確認6をご参照下さい。



- RD-7-2(安全弁フィルター)は取り外さない で下さい。取り付けたまま、掃除ピン等で 横穴の貫通を確認して下さい。
- 図の様にRD-7-2(安全弁フィルター)より 出て来ているRD-7-3(安全弁シャフト)を 指で押して下さい。
- RD-7-6のバネの力で押しても、戻ればOKです。 もし押してもRD-7-3(安全弁シャフト)が動 かない場合は、使用せず弊社までご連絡下さい。
- ●RD-7-4、RD-7-5はシリコンゴムのオーリ ングパッキンです。使用している内に劣化 していきます。もし安全装置から蒸気モレ した場合、取り簡化が必要です。 弊社までご連絡下さい。

※RD-7-6(スプリング)を絶対に伸ばさないで 下さい。鹽定圧力が変わり排意に危険です。

いつも清潔で安全にご使用いただくために…

こまめにチェック



もしふた取っ手がガタ付く場合は、そのまま 使用せず、RD-8-2(ネシ)を追い締めして下さい。 もし空回りする場合は、RD-8-3(ナット)の 所に掃除ピンを差し込み締めて下さい。

ふた取っ手交換の場合は

①チェック5回の様にふた取っ手にスライドを セットして下さい。

②ふた取っ手のネジ穴とふたのネジ穴を含わせます。 ③ふた取っ手にナットとスプリングワッシャー

をセットし、ナットからネジ山が少し出る程度 にネジをねじ込みます。

④フロート式安全装置のRD-6-2をふた買っ手 に差し込みます。

(RD-6-2の窓がある方を取っ手の持ち手側 にセットします。)

(6)RD-6-3(フロート軸)がセットされた、RD-6-1 をRD-6-2にネジ込み、やや強めの力(250N) で締め込みます。

®仮り止めしてあるRD-8-2(ネジ)を少し強め (150N)に締め込みます。 完了です。



- 動理力スなどの付着が無いように、常に きれいの洗って水気を拭き取ってから、 ふたにセットして下さい。
- パッキンが硬くなったり(弾力性が少なく なる)、ねじれたり(変形)、また、柔らかく なりコシが無くなった場合は、パッキン の交換が必要です。

このまま使用しますとバッキンが耐えき れず、脚容物が飛散する可能性があります ので、必ず交換して下さい。

(油等でヌメリがある層は、台所洗剤等 でヌメリを取ってからご使用下さい。)



方一無げ付いた時は、ふたをしないで満 を沸かし、しばらく置いてから硬いナイ ロンたわし等でこすってきれいにして下 古(心.

小さな個が付きますが問題ありません。

- ●悪に貼り付けてあります(取扱注意事項)は、 ご使用いただくために重要な事項です。 ご使用前に毎回お酬み下さい。
- 本体内理の最高水位線は、汁(水)を合わ せての最大調理量を示しております。 又特に豆を調理する時は、豆と汁(水)を 合わせて必ず豆るい輸以下にして下さい。

正常な場合

1 火にかけて智分後、フロート式安全装置が浮き上がります。 (フロート周辺から蒸気が少し漏れる場合がありますが、問題はありません。)2 更に数分後、圧力調整装置のおもりが シュッシュッと動き出します。

これ以外の動きは全て異常です。すぐに火を消して十分に急冷してから、下配に異常の見分け方と原因、対策を 列記してありますので、よく読んで対処して下さい。さらに不明な点は、右記電話番号にお問い合わせ下さい。

	こんなとき	原圖	このようにします
A	体にふた響セット出来ない。	①フロートの側が上に上がって見える。(P8 C図)	P8 確認6 確認7を見て下さい。
	(ふたが閉まらない)	②本体とふたの噛み合わせが願い。	ふたを開ける方向に強く動かして下さい。この表ま絶対に使用しないで下さい。環発の粉れがあり大変危険です。
8	体の取っ手がガタガタする。	①ネジがゆるんでいる。	ブラスドライバーで強く閉めて下さい。
~	4-2421012213230	②ステンレス製 ハカマの溶接外れ。	バカマをお送り申し上げます。 弊社までご連絡下さい。
С	フロート式安全装備のフロートが 浮き上がらない。	①ふたの上からフロートの小原(+cm丸)を見れば スライドの先端が見え、フロートが上が着のを 邪魔している。(PB A図)	スライド■繋が必要です。 弊社までご連絡下さい。
		②パッキンのキズ・破損・非弾性。	パッキン交換(有料)が必要です。 弊社までご連絡下さい。
		①パッキンのキズ・破損・非弾性。	パッキン交換(有料)が必要です。 弊社までご連絡下さい。
D	フロートが浮き上がったが火を 消すとすぐにフロートが落ちる。	②ノズル・安全井・フロート取り付け部分の ネジのゆるみ。	ペンチかスパナで追い締めする。
	MACACCAD (1978)	③ノズル・安全弁・フロート取り付け部分の オーリングバッキンがいたんでいる。	オーリングパッキン交換(有料)が必要です。 弊社までご連絡下さい。
Е	フロート式安全装置部から 無気が漏れる。	フロートが上が過まではフロート式安全装置の所に 隙間があります。従って蒸気は漏れます。	しかし、内圧が上がりきれば、隙間がなくなり、ほとんど漏れなくなります。 又、少しの蒸気漏れは何ら問題はごさいません。
F	おもりが回転しない。	弊社商品のおもりは回転しません。	弊事商品のおもりはゆらゆらとゆれるだけです。 回転すると火傷の危険がおりますので、回転しないようにしています。
		①火力が弱すぎる。	おもりを少し動かして下さい。その時蒸気が出てくれば、火力をもう少し強くして下さい。
G	質理中おもりが急に動かなくなった。	②空焚き。	完全に空焚さ状態になりますと、蒸気が出ません。又、焦げている異いがします。 この時は鎖が非常に高温になっており置すので、冷えるまでそのまま放置して置いて下さい。
	Man 000 Mic 20 4 4 7/6	③ノズル、フィルターに目蓋まり。	おもりを少し動かしても、 悪気が出ないときは目話まりの可能性があります。 すぐに火を止めて下さい。 おもりを外してしばらく放置して置いて下さい。その後、多量の水をかけて十分冷やしてからフロートが落ち ているのを確認してふたを開け、日間よりの情味をして下さい。
		国ノズル、フィルターの目詰まり。	ノズル、フィルターを掃除してください。
H	安全弁が作動した。	②おもりがゆれているのに、強火で加熱し続けた。	おもりがゆれた当少しゆれる程度にまで火を傷めて下さい。 もし効火のまま使用しますと、安全発揮が働き、網径7000で飛着機関可能性があります。
		①パッキン配ぬれていた。	パッキンとパッキンを取り付ける部分をよく拭いてからご使用下さい。
	ふたの周囲から景気(水海)が連れる。	②パッキンのキズ、破損、非弾性。	パッキン交換(有料)が必要です。 弊社までご連絡下さい。
	取っ手の所から水濃が落ちる。	③フロート式安全装置の取り付け部号(内側)の ネジのゆるみか、オーリングパッキンの不良。	ベンチかスパナで追い締めして下さい。 オーリングパッキン不良の場合は交換(有料)が必要です。 弊社までご連絡下さい。



- ●取っ手が外れて本体やふたが落ちて、火傷、ケガ響する事がありますので、取っ手のガタつきを簡単に考えないで、完全な状態にしてご使用下さい。
- 料理をする前に毎回、ノズル及びノズルフィルターのつまりを完全に取り除いて下さい。
- 料理をする前に毎回、安全弁フィルターの下穴より出ている安全弁シャフトを押して、バネの力で戻って来るか確認して下さい。

こんなときには

以呈写一の便い方

このクッキングガイドに表示されている水量、沸騰時間、調理時間、 蒸らし時間は一定の目安とお考え下さい。

材料は4~5人分を基準としております。

又、材料や味付けの工夫で、あなたなりにパリエーションを広げて いただきますようおすすめします。

パニューの中の慣用語

カップ·····1カップ200cc **調理単位**

> 大さじ……15℃ ///さじ……5cc

| | | | | | | | | | | | |

沸騰時間……おもりがシュッシュッと音を出して動きだすまでの時間

調理時間……沸騰から火を消すまでの時間

蒸らし時間……火を消し余熱を利用して調理する時間



- ●材料と水は比例しますので材料の加減によって水量も、テキストの割合を 参考に増減して下さい。
- ●カンタン料理メニューに表示されている味付けは、ごく一般的なものです。 ご家庭に合った味付けは、お好みに合わせ最後に整えて下さい。
- ●調理時間は、別販のタイマーを使って正確に計りましょう。
- ●材料選びは季節や鮮度によって多少異なる場合がありますので時期に応じた 食質なものをご用意下さい。
- ●圧力鍋はふつうの鍋より香りがこもりやすいので、スパイスは少なめに使う 事が、おいしく作るポイントです。

福知山市末広町5-12 校長 西山 實子

- 1. 白米ごはん
- 2. 玄米ごはん
- 3. 赤飯
- 4. 黑豆
- 5. 金時豆・白いんげんの甘煮
- 6. 鰯の辛煮
- 7. 鰯の生姜煮
- 8. ししゃもの昆布巻き
- 9. おでん
- 10. ふろふき大根
- 11. 野菜のおにしめ
- 12. 茶わん蒸し
- 13. あんかけ茶わん蒸し
- 14. ホワイトシチュー
- 15. 圖妃雞翅
- 16. 豚の角煮
- 17. 白菜とロースハムのスープ無
- 18. ピーフカレー
- 19. ピーフシチュー
- 20. カスタードプリン
- 21. カップケーキ
- 22. りんごのコンボート
- 23. イチブジャム

1. 白米ごはん





新米・古米・漫し時間・火力・水の 量によって出来上がりが多少違いますので、お客様のお好みに 合わせた自分なりのレシビをお 作り下さい。

材料(4人分)

白米……3カップ(600cc) 水……3カップ窮(530cc)

作り方

①白米を洗い、圧力鋼に入れます。 ②圧力鍋に入れ、強火に加熱し、沸騰 後弱火で7分加熱し、火を止め15~ 20分置く。



圧力値で飲いたごはんは少し無ずんで見えるのは何故か?

- (1) 圧力調で炊いた精白米が、一層の炊飯器で炊いたものに比べ、賃 色っぽく、無ずんだ色沢に見える現象は次のように説明出来ます。
- (2) 圧力鏡の加圧時の加熱沸騰温度は117で前後であり、一般の炊飯 器の100℃に比べてかなり高温です。 圧力鏡の沸騰後の加熱時間を3分、6分、及び9分として炊飯する と、加輔時間6分以上と長くなるに伴って、いくぶん黄色っぱく、 黒ずんだ色沢が配められます。
- (3) 数社の圧力鍋について試験したところ、いずれによっても程度の 差はあるが、黄色っぽく、黒ずんだ色沢が認められます。
- (4) 黄色っぽく、黒ずんだ色沢は、米澱粉が吸水と加熱によって糖化 状態、いわゆる欠けた状態になることによって生じるものであっ て、圧力鍋では急速かつ完全に糊化が進行し、透明感が増大する ため、光の乱反射が少なくなり、黄色っぽく、黒ずんだ様に見え るものです。
 - 従って普通の炊飯器で飲いたご飯と同様に食べても、圧力鍋によって炊いたご飯は何ら差し支えないものです。
- (5)以上のごとく、何ら差し支えないものですが、圧力鍋による炊飯にあたり、沸騰後の中火による加熱時間を短くすることにより、多少防げるものと思われます。

(参考)蓋和水産省食品総合研究所 分析栄養





ブチブチした口当たりが健康的です。玄米の130~150%の水加減で炊きます。 大豆や小豆等加えたり五目ご飯も良いでしょう。

材料(4人分)

玄米…	 	····2カッフ
水	 	…3カッフ

作り方

- ①玄米は良く洗って水と共に圧力細 に入れ、15分程置いてからふたを セットし、強火にかける。
- ②沸騰後弱火で20分加熱し、火御止め20分置く。

新米・古米・加工米・漫し時間・火 力・水の量によって出来上がりが 多少違いますので、お客様のお好 みに合わせた自分なりのレシピを お作り下さい。



-DXE

小豆をゆでるのも、炊きおこわも、 とても短時間で手軽です。 パラリと艶良く仕上げるには、 むらし終わりを手早く無きり等の 広やかな物に切るように広げて、 風を当てると良いです。

赤錐(差す場合)

MSL (4.44)

もち米3カ	ップ
小豆1/3力:	ップ

作り方

- ①小豆はひたひたの水と共に舗に入れ、 火にかけ沸騰すればゲルにあげてゆ で汁を捨てる。(ゆでこぼし) 次に圧力舗に小豆を入れ水1カップ電 を加えてふたをセットし強火にかけ沸騰 後調火で3分加勢に火を止め10分階と、
- ②もち米を洗って小豆のゆで汁につけ 一晩層者、薫す30分前にザルにあげ 水気を切っておく。
- ③圧力鍋に2カップの水を入れ、蒸し買 を敷いてクッキングシートを敷き、②と 小豆を拡げて入れふたをセットし、強 火にかけ沸騰後弱火で10分蒸し、火 を止めて約10分置く。

赤錐(炊く場合)

制御 (4人分)

b	5	3	K			٠	4			-	٠		-		-				 			3	ij	þ	11	,	1	ŗ
J١	豆													٠				 ,	1	/	1	3	7	b	10	į	J	ŗ
ķ		+		. 1					4						-	-								1	{)	N	ž

A 「小豆のゆで汁と水合わせて 2+2/5カップ(もち米の80%)

作り方

- ①小豆は蒸す場合と同様にゆでる。
- ②乗は皮をむき4ッ切りにし水につけてあくを抜く。
- ③圧力鍋にもち米を洗って入れ①、② とAを入れ、好みで塩小さじ2/3杯 人れてふたをセットし強火にかけ、沸 騰後弱火で5分加熱し火を止め、約 10分むらす。



園と脚味料の割合が決まってい る為しわがよらず柔らかく仕上 がります。常に無汁に浸しておく とかたくなりません。汁が少なく なれば湯を足して関節して下さい。 炊き上がり煮汁につけて置くと 更に味がよくなじみます。

封料(4人分)

開豆		4カッ	フ
	Г	40℃の湯10カッ	フ
Α		砂糖320	gC
A		湿口醤油80	CÇ
	L	塩大さじ1杯	弱
古名	[n

作り方

- ①古釘は熱湯をかけてからガーゼー 等で包み、Aと共に圧力鋼に入れ 砂糖が溶ければ黒豆を洗って加え —HIE
- ②蒸し簾を載せてからふたをセット し、強火にかけ沸騰後弱火で20 ~25分煮込み、火を止め冷める まで置く。
- ③ふたと蒸し資を取って火にかけ、 沸騰後弱火で30分~1時間煮る。

※重言、開體(炭酸水素ナトリ ウム)は使用しないで下さい。



豆は新しい、古いの違いで柔らか さが変わります。一度圧力をかけ て沸騰させ火を止めた後、様子を みながらふたを取って無る作業 を身につけて下さい。

又柔らかすぎた時は豆をひきあげ、 汁のみ煮詰めてから豆をもどし て味をなじませると良いでしょう。

材料(4人分)

各種	乾燥豆3カップ	,
	- 砂糖······300g	,
Α	塩小さじ2/3杯	
	※口醤油少々	

作り方

①金時豆、とら豆、うずら豆は8カップの 水につけ約6時間置き、つけ汁ごと圧力 鍋に入れふたをセットし、強火にかけし っかり沸騰すれば火を止めしばらく置く。

②白いんげんは3倍の水につけて一晩 置き、そのまま火にかけて沸騰させ、 ゆで汁を捨ててもう一度同じ位の水と 共に火にかけゆでこぼしをする。(白い んげんは、ゆでこぼしをする事により、 あくが抜けて白く仕上がる)次に圧力 鎖に白いんげんを入れて、しっかりつ かる位水を入れふたをセットし火にかけ、 沸騰すれば火を止めしばらく置く。

③①、②共にふたを取って豆が柔らかく なるまで様子を見ながら火にかけ、雲 らかくなればAを加えて少々無込み、 火を止め汁に浸けてしばらく置き、味 を含ませる。

※重要、炭酸(炭酸水素ナトリ ウム)は使用しないで下さい。



-DXE

竹の皮等を敷くと焦げ付きにくく、穴あきのステンレスの唇としぶたがあれば、のせてふたをセットして炊くと味が全体によくなじみます。 小さ拝職は丸ごと使っても良いでしょう。

作力方

大羽鯛	 	 	····//k)	500g
生姜ゼ				
赤唐辛	 			
梅干し				
里布…				
竹の皮				my contract
13-700				

材料(4人分)

※何までやわらかくするには、 約30分無る必要があります。 その時はAの量を3倍以上に して下さい。 ①鰡はうろこと膜を取り水洗いして 2cmの飾切りにし、内蔵を飲き取る。

②圧力鋼に水につけて柔らかくした 竹の皮や、クッキングシートを輔 り目を入れて敷き、昆布を置いて ①を並べるように入れ、量ん切り 生姜、種を取った赤層辛子、梅干 しを散らすように敵せAを加える。

●ふたをセットし強火にかけ、沸騰 後、弱火で10分煮込み火を止めて 冷えるまで置き、ふたを取って強 火で汁を煮詰める。





圧力鍋だと煮汁が薄らず、つぶれずに短時間で炊き上がります。 他の魚でもお試し下さい。

結算(4人分)

屬(中	P)
	- 水約1カップ
	濃口醤油大さじ3杯
Α	酒大さじ3杯
100	みりん大さじ3杯
	砂糖少々
- 1	— 生姜························ 1 Og

作り方

①解はうろこを取り新鮮なものならそのまま洗って圧力鍋に並べ、(又は頭、内蔵を取って) Aを加えてヒタヒタの煮汁になるように水で調節し、干切り生姜を散らす。

②ふたをセットし強火にかけ、沸騰 後弱火で5~10分煮て火を止め、 約15分置いて後ふたを取ってつぶ さないよう盛り付ける。(好みでふ たを取ったままで少々汁を煮詰める)

※得までやわらかくするには、 約30分煮る必要があります。 その時はAの置を3倍以上に して下さい。





薬味で仕上げると普段の書かず にも最適です。牛肉、豚肉、鮭、 鯛など色々芯にして手種に楽し んで作ってみ書しょう。

材料(4人分)

しし	p+510J
昆布	·······100g程(1.5~2m
かん	ぴょう22
	┌ 昆布もどし汁2カッ↑
	砂糖大さじ34
Α	みりん大さじ3ホ
	濃口醤油大さじ54
	(本) ナナいの)

作り方

- ①昆布はよごれをふいて水にしばらくつけて巻やすくする。
- ②かんびょうは洗って塩もみし、素 らかくなれば水洗いしておく。
- ③毘布を広げてししゃもを芯にして 三重位に巻き、かんびょうで中央 をきつくならないよう結ぶ。
- ④圧力鍋に③を並べてAを加え、ふたをセットして強火にかけ沸騰後、
 - 弱火で8~10分煮込み、火を止め 自然に冷ます。
- ⑤ふたを取り様子を見ながら**無**皮くなるまでしばらく煮込む。





材料は大きく切り、たっぷりの 無汁であくをしっかり取ってか ら煮込むこと。そして一度冷め るまでおいてから、あたため画 しをすると味がよくなじみます。 大根やじゃが芋を上手に選ぶと、 汁が満らずプロの味になります。

材料 (4人分)

じゃが芋(新じゃが芋やメークイン)
···········100g程 4個
こんにゃく1枚
牛すじ肉200g
ごぼ天2枚
平天2
5くわ2本
角あげ
もち2個
ゆで卵4個
13h C 8h
┌ だし5~6カップ
, チキンスープの業1個
A みりん1/2カップ
└ 醤油淡口、濃口
合わせて1/2カップ
日の日で「7年カップ

大量(太すぎないもの)……400g

作り方

- ①牛すじ肉は圧力鍋に入れ、水をひたる 位加えてローリエ、生贄など入れふた をセットし、強火にかけ沸騰後弱火で 10分加熱し火を止め、冷めるまで置き、 洗って串にさす。(まとめて処理して冷 凍すると便利)
- ②こんにゃくは箸でいっぱい穴をあけ、 塩もみして水洗い後8切れに切る。
- ③大根は皮をむいて3m厚さに切り、じゃかいもは丸ごと皮をむき、ごぼう天、平天、ちくわは半分に切る。 角あげは端を切ってもちを詰め、養楊枝で止め、ゆで卵は置をむいて配く。
- ④圧力鍋にAを合わせ、牛筋、こんにゃく、 ゆで卵、大根を入れて火にかけ煮立てて あくを取り、角あげ以外の残りの材料 を入れてふたをセットし、沸騰後弱火 で5~8分煮込み火を止め30分程おく。
- ⑤ふたをとって層あげを入れ様子を見ながら少々煮込む。





圧力鍋だと煮くずれせず、又、 里芋やこんにゃく、平天事も一 緒に煮込むとポリュームが出ます。

材料(4人分)

B					
	-	水			カップ
	A	みりん	*****	大さ	じ3杯
		塩		小さじ1	/2杯
		白みそ	···60g+	水大さ	じ3杯
	В	みりん・	···60g+	大さ	じ1杯

砂糖・・・・・・・大さじ具杯

し すりご :::..... 大さじ4杯

作り方

- ①大根は2~3㎝厚さに切って屋角に 皮をむき、昆布とAと共に圧力値に 入れふたをセットして強火にかけ 沸騰後弱火で約8分加熱し、火を止 め約10分置く。
- **②Bを小鍋に合わせ、よく混ぜ火にか** けてひと着立ちさせる。
- ③①を器に盛り、②書かける。





色々の野菜を圧力鍋にゴチャゴ チャに入れず、それぞれをかため て並べて無込みます。又、サイズ や厚さをそろえて切って煮込む と無くずれが少ないです。

圧力鍋で野菜を煮る時は、ちょっ と短めに圧力をかけて煮込み、余 熱で中まで火を通し、ふたを取っ で様子を見ながら仕上げるコツ をつかむと応用が出来ますョ。

材料(4人分)

かぼちゃ300g
里芋 (3㎝位のもの)300g
人参(太め)100g
レンコン100g
生椎茸100g
高野豆腐
┌ だし約2カップ
みりん大さじ1杯
A 淡口醤油大さじ2杯
砂糖大さじ3杯
461 als =6.1 f. 1.420

作り方

のかばちゃは種をスプーン等でくり 抜き、柔らかい部分をきれいに取 って3㎝角に切る。

里芋は皮をむき、レンコン人参は 屋をむいて1cm厚さに切る。

高野豆腐はもどして8切れに切り、 椎茸は石づき相取っておく。

- ②厚力鋼に椎茸以外の(『とAを入れ ひたる位にだしで調節しふたをセ ットして強火にかけ、沸騰後弱火 で2分煮込み、火を止めて約10分 開く...
- ③ふたを取って椎茸を加え材料の椎 子を見ながら弱火で少々者込む。

超點 (4人分)





圧力鍋だと巣が立つ心配があり ません。

_ みりん………小さじ2/3杯

作り方

- ①ササミはそぎ切りにし、淡口醤油砂糖で下味を付け、海をは茹でてから般をむき、椎茸は花切り、ぎんなん、ゆり根はそれ一れ茹でておき、みつ葉は色よく茹でて2本すつ結んできく。
- ②ボールに動を割り入れ泡立て器を 左右に振ってよくほぐし、Aを少 し温めて徐々に加えておく。
- ③器にみつ葉以外の材料を入れて② を茶こしでこしながら流し入れ、 圧力網に2カップの水を入れ、蒸し 賃を置いて並べ、ふたをセットし て強火にかけ、沸騰後弱火で2分蒸 し、火を止めて5分筒く。
- ④器を取り出し、みつ葉をかざりふたをして供す。





時には星を入れずにあんかけ茶 わん蒸しもめずらしく、うんと 応用が出来ます。ただし、普通 の茶わん蒸しは卵の4倍のだし、 あんかけの場合は3倍のだしと 覚えて下さい。

制料 (4人分)

	- 第2個
	だし1+1/2カップ
卵液	みりん大さじ1/2杯
	- 淡口醤油小さじ1杯
	-だし1杯
	みりん大さじ1杯
	淡口醤油大さじ1/2杯
あん	塩小さじ1/4杯
	水どき片栗粉大さじ1/2杯
	L生姜汁大さじ1/2杯

作り方

- ① 運動は同様に作り、器に入れて圧 力鍋で同様に蒸します。
- ②配んは網にだし、調味料を合わせ 火にかけカニ身やエビミンチ、鶏 ミンチ等を加えて火を通し、水ど き片栗粉で艶良く濃度をつけ、生 芸子を聞かせて仕上げます。
 - ①にあつあつのあんをたっぷりか けて、スプーンをそえて供します。

このレシピは、5.5%の圧力調を使用しておりますので3%の場合は、容量に応じて量を調整して下さい。



-	Acres -	(4,	B 4 2 3
200	100	444.	_

とりもも肉300
じゃが芋21
人参
プティ玉ねぎ200g又は大1(
マッシュルーム50
プロッコリー1/2
バター大さじ14
水2カップ、スープの素1個
牛乳1カップ
間形シチュウの素5
C 117 14

作り方

①とりももは3cm角に、じゃが芋、人参は大きく乱切り、ブティ玉ねぎは置をむいておく。
②圧力調を火にかけパターを溶かし
①を炒めて水、スープの業、ローリエ、マッシュルームを加え、煮立ててあくを取りふたを加え、煮立ててあくを取りふたをしています。
③強火にかけ沸騰後、弱火で5分乗で火煙止め、約15分そのまま溶いてからふたを取り、牛乳・シチューの無を加えてふたを取っ、牛乳・シチューの無を加えてふたを取ったまま火にかけ、とろみをつけて味を整える。小原に分けて茹でたプロッコリー

を加えて仕上げる。



-O×E

こんにゃくが難のうまみを■っ てとても美味しいです。 豚のスペアリブを使って、少々 長めに無込んでもよいでしょう。 (蜀火10分程)

材料 (4人分)

こん	にゃく1枚
青梗	菜2株
生姜	
胡麻	油、塩、醤油
片栗	粉、サラダ油
ľ	オイスターソース…大さじ2杯
	酒大さじ2杯
A	醤油大さじ1杯
	砂糖大さじ1杯
L	- チェンバーマ 1カップ強

作り方

- ①手羽先は関節で切り落とし、醤油を 適量からませておく。 こんにゃくは5m厚さに切り、切り 込みを入れてねじり、塩茹でする。
- ②圧力鋼を火にかけサラダ油を少々入れ、 手羽先に両面集げ目が付く程度に焼き、 こんにゃく、生姜、Aを加え、ふた をセットし強火にかける。
- ③沸騰後弱火で5分加熱し、火を止め しばらく置いてふたを取り、少し煮 詰めてつやを出し、水溶き片栗粉大 さじ1杯程でとろみをつける。
- ④熱湯に胡麻油、塩を入れ、その中に 青梗菜を1枚すつはがして入れ、色 よくゆで、ザルに取って冷やし、大 皿に並べてかざり③を見栄えよく員 り付ける。



~□×€

隊を妨でる際には、おからを加えたり、 米のとぎ汁で茹でると脳がとれて さっぱり仕上がりますが、よく洗っ てそれぞれの臭みを置かなければ なりません。

今回は、ゆで汁もスープ等に利用出来、 肉もすぐに使えるよう様で茹でました。また、煮込むと肉はかなり小さく なり、煮つめすぎると固くなります ので、様子を見ながら仕上げて下さい。

材料(4人分)

豚バ	ラ肉の塊	800g
青模	菜	2株
ネギ	£	1 Ocm
生姜	うす切り	2~3枚
辛子		
1	- 濃口醤油	1/2カップ
	酒	1+1/2カップ
	みりん	1/2カップ
A	黑砂糖	1/4カップ
	(又は砂糖)	
	茹で汁	1カップ
	ALL DE CONTRACTOR	2 14.75

作り方

- ①圧力鍋に豚肉を半分切って、ネギ 生養と水を削がつかる程度加え、 ふたをセットし強火にかける。 沸騰後弱火で15~20分程煮込み 火を止めて圧力が下がるまで響く。
- ② 豚肉を4cm角位に切り、圧力細に 入れAを加えて、落としぶたの代 わりに蒸し簀をのせ、ふたをセットし強火にかける。
- ③沸騰後弱火で10分煮込み、火を止め圧力が下がれば、ふたを取って火にかけ、つやが出るまで煮つめる。
- ④茹でた青梗菜と共に種に盛り、茶 こしでこして煮汁をかけ、辛子を 添える。



-DXE

たっぷりの白菜が食べられます。 じゃがいも、人参等加えたり、 フランクフルトやウインナー、 ベーコン等も良いでしょう。

distribution.	(4人分)	
76 47		

481 1	4/37/	1
白菜		600g
玉相	ぎ	1/2個
	スハム・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	·······1 cm厚 4枚
バタ	·	大さじ2杯
パセ	リのみじん間り	少々
	一水	3カップ
	スープの素	2 6
A	ローリエ	1枚
	└ 塩、こしょう	

作り方

①白菜は3cmのぶつ切りにし、玉ねきは横の薄切りにする。 ②圧力鍋を火にかけバターを半分入れ、 玉ねぎを軽く炒める。白菜を数回に 分けて、残りのバターを足しながら 炒め、Aとロースハムを加えてふた

をセットし、強火にかける。 ③沸騰後弱火で5~10分煮込み、火を 止め約10分そのまま置いて後、ふた を取ってこしょうを効かし加減に整え、 器に盛ってパセリを散らす。





カレールーは、各メーカーのを 組み合わせて使うとこくが出ます。 野菜はつぶれることを考えて大 きく切り、あくはしっかり取っ てから無込むとおいしく出来上 がります。

材料(4人分)

)(
£
f
4
Æ
4
H
E
E
4

作り方

- ①牛肉はひとくち大、運ねぎほ4ツ切り、人参、じゃが芋、酢ぽちゃは 乱切り、にんにくはみじん切りに する。
- ②圧力調を火にかけ、バターとにん にくを入れて香りを出し、①の材 料を加えて軽く炒め、ローリエと 水、スープの素を加え煮立ててあ くを取る。
- ③ふたをセットして強火にかけ沸騰 後、弱火で5~8分煮てから火を止め約15分ほどそのまま置く。
- ③圧力が抜ければ、ふたを取りカレールーを加えて、ふたを取ったままでしばらく煮立てて味を整える。



テロメモ

生肉をまず炒めてから煮込み、柔らかくしてから野菜と煮込みます。野菜は大きめに切る事と、圧力をかけすぎてつぶさないように注意して煮込みます。時には野菜と仕上げの脚床料(と加えて、かたを取って様子を見ながら煮込むのも良いでしょう。
又、シチュー等とろみをしっかりつけて煮込む場合は、かたをセットして煮込むは合は、たたをセットして煮込むけたり、おらが出ます。気をつけましょう。

材料(4人分)

牛肉(パラ肉やスネ肉)約500g
A 塩、こしょう、パブリカ、小麦粉
サラダ油大さじ1~2杯
玉ネギ
バター・・・・・・大さじ1杯
小麦粉大さじき杯
赤ワイン1/3カップ
ナクカップ フーブの言いの母
B トマトビューレー・・・1/3カップ ローリエ・・・・・・・・・・1枚 フティオニオン・・・・・・200g
マー・ローリエ
(またはモネギナ1個)
(あたは玉不干入「面」
(あたは玉不干入「面」
(または玉ネキス 1 回) じゃが芋中2~3個人参小1本マッシュルーム1パック
(または式ネキ人 1回) じゃが芋・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
(または玉ペキ人 1回) じゃが芋・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
(または宝ペース 回) じゃが芋・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
(または宝・イス 1回) じゃが字・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
(または宝ペース 回) じゃが芋・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
(または宝イ・ス 「

作り方

①牛肉は3~4cm角に切り、にんにくはみじん切り、 煮ネギは薄切りにする。

②国力舗を火にかけ、サラダ油を加え、牛肉 にAをからませて表面が無げる位に焼い て取り出す。舗の余分な油をふき取りバ ターを入れ、にんにく、玉ネギを炒め、小麦 粉を加える。粉っぽさが消える程に更に炒め、細と赤ワインを入れ少々煮込み、アル コールをとほしてからBを加えふたをセットし、強火にかける。

③沸騰福、弱火で5~10分業込み火を止めて10分程その未ま置き、圧力を下げる。

①フティオニオンは丸ごと皮をむき、じゃが 芋は皮をむいて4つ切り、人参は乱切り にする。

⑤フライパンを火にかけ、パターを溶かし④ をいためて③に加え、再びかたをセットし 強火にかける。沸騰後、弱火で3分煮込み 火を止め、10分程そのまま置く。

⑧圧力が下がればふたを取ってCを加え、時々かき混ぜながら強火で煮込み、つやが出れば味を整えてセロリやアスパラガス等を加えて仕上げる。

このレシピは、5.5%の圧力調査使用しておりますので3%の場合は、事業に応じて量を調整して下さい。



カラメルは色づくまでかき混ぜ ないこと。又、一日言いてから 取り出すと、カラメルが型に残 りません。

ココアやコーヒーを生乳に加え て作っても美味!

材料(4人分)

奶2個	
牛乳······200cc	1
砂糖·····30~40g	
バニラエッセンス少々	
カラメルソース	
┌ 砂糖大さじ3杯	

└ 水………大さじ2杯

作り方

- ①小鍋にカラメルの砂糖と水大さじ 1杯を入れて溶かして火にかけ、 茶色くこげ色がついてくれば残り の水大さじ1杯を入れて火棚止め、 しっかり混ぜてサラダ油を塗った プリン型に入れる。
- ②ボールに卵を割り入れ、泡立て圏 を左右に振ってほぐし、砂糖を加 えた牛乳を人肌にあたためて徐々 に加え、バニラも混ぜておく。
- (3(1)に②を茶こしでこしながら加える。 ④圧力鍋に2カップの水を入れ、蒸 し簡をひいて③を並べ。ふたをセ ットして強火にかけしうかり沸騰 すれば火を止め、そいまましばら く置き、鍋から取り出して充分に 冷やしてから供す。



ただ混ぜるだけの簡単ケーキです。 生地が出来上がれば、B.Pが働 き始めない内に、手早く蒸して 下さい。ジャムを色々変えると 楽しいです。

材料(4人分)

卵2個
牛乳······50cc
砂糖······50g
サラダ油·····50cc
バニラエッセンス少々
レモン汁少々
A[海力粉・・・・・・・・・・・100g
ペーペーキングパウダー…大さじ1/2杯
マーマレード100g

作り方

①ボールに卵を割り入れ泡立て器で ほぐしながら、砂糖、牛乳、サラ ダ油、バニラエッセンス、レモン 汁の順に少しずつ加える。

②次にAを合わせて振りながら加え ゴムペラでさっくり混ぜ、マーマ レードも入れて軽くほぐすように 混ぜて、紙コップやプリン型にセ ットした、ホイルケースに8分目書 で流し入れる。

③圧力鍋に2カップの水を入れ、蒸し 筆をひいて②を並べ、ふたをセッ トして強火にかけ、沸騰循弱火で2 分加熱し火を止め、圧力が抜ける まで置く。





ワインの色を変えるだけで、ステキなデザートが出来上がり、ケーキに入れたり、アイスクリームと一緒に食べると美味しくいただけます。ナシも同様にすることが出来ます。

材料 (4人分)

リンゴ	值
赤ワイン又は白ウイン…1/2カッ	フ
砂糖1/2カッ	フ
水1+1/2カッ	フ
レモン汁1/4個	分
ブルーン	鱼
クローブはパイスなければよい	

作り方

①リンゴは皮をむいて6等分のくし形に切り、ワイン、砂糖、水と共に圧力鍋に入れ、レモン汁、ブルーン、クローブも入れて、アルミホイルを雇々穴をあけて落としぶた代わりにのせる。

②次にふたをセットし、強火にかけてしっかり沸騰すれば、弱火で1分後火を止め、15分以上そのままで置き、乗り出して冷やす。



-0#**E**

フルーツを色々使って手作りジャムを作りましょう。 加熱後、形がつぶれてしまいそうならザルでこして、汁のみ煮 詰めてから実を入れると良いでしょう。

材料(4人分)

イチゴ 2	
砂糖500~	-600e
水大さ	5 じ 2 村
レモン汁1	/2個分

作り方

①イチゴは洗ってへたを取り圧力無に入れ、砂糖を加え、やさしくからませて水、レモン汁を加えしばらく置き、砂糖が溶けたらふたをセットする。

②強火にかけて沸騰後、弱火で1分加 熱し火を止め約15分そのまま覆く。

②ふたを取ってこがさぬよう強火で 約10分煮詰める。

- よく使われる材料を調理するのに必要な水量、調理時間、蒸らし時間を表にしました。
- Wonder objef RO!TA (78キロバスカル)を使い、水の分量には関味料を含みます。
- ◆熱源の種類や火力の強さ、材料の大きさ、見り合わせによって関理問間が多少変わりますので、この表はひとつの目安としてお使い下さい。
- ●観理日安/沸騰師間……おもりがくシュッシュッ>と音を出して動き出すまでの時間です。 福理時間……おもりが動き出したとき(沸騰)から、火を消すまでの時間です。

蒸らし時間…火を消し、余熱を利用して護理する時間です。

● 個理単位/カップ·····1カップ 200cc

大さじ……15cc 小さじ……5cc

分類	材料	調理法	重 量(正味)	サイズ	水の分量	調理時間	蒸らし時間
	牛 角 切 り	煮る	400 g	ー□大 カットずみ	800ml	15分	10分
	牛 も も 肉 牛 馬 ロー ス肉	ゆでる/煮る	500g	かたまり	1000ml	30分	10分
	4 ス ネ 肉	ゆでる/煮る	500 g	かたまり	1000mℓ	40分	10分
	豚もも肉	ゆでる/煮る	400 g	かたまり	1000ml	20分	10分
肉		ゆでる	400 =	かたまり	1000m€	20分	10分
豚ハフ肉		400 g	8個にカット	15分	10/3		
類	鶏もも肉(骨つき)	ゆでる	骨つき/700g	2本 (ホール)	1000m2	5分	10分
	雞 手 羽 元 鶏 手 羽 先	ゆでる	500 g	8~10本	1000mℓ	5分	10分
	鶏 関 き 肉 (むね肉・もも肉)	煮る(カレー・ シチューも含む)	400g 野菜/400g	1個30g カット	600mℓ	3分	10分
	ひき肉 (牛・豚・鶏・ ミックスを問わず)	煮る(ミートソース・ ロールキャベツ等)	300g	ひき肉	200ml	5分	10分
魚	身欠きにしん	煮る(予備浸水)	300 g	5cmぶつ切り	200mℓ	20分	10分
類	ゆでだこ	やわらか無	300 g	脚1本ずつ分ける	200ml	30分	10分

分類	材料	調理法	重 量(正昧)	サイズ	水量	調理時間	蒸らし時間
	キャベツ	蒸す	1個 800g	芯を抜く(ホール)	200mℓ	2分	5分
	白 菜	蒸す	1/2個 600g	ハーフカット	200€	2分	5分
	にんじん	蒸す	3本 400g	皮をむく(ホール)	200mℓ	5分	5分
	れんこん	ゆでる	1本 250g	皮をむく(ホール)	200mℓ	20分	5分
野	こぼう	ゆでる	2本 300g	ホール18cm長さ	200mℓ	5分	5分
菜	さつまいも	蒸す	2本 600g	ハーフカット	200m2	5分	10分
類	さといも	煮る	300 g	一口大	200ml	3分	10分
	かぼちゃ	煮る	300g	一口大	200mℓ	3分	10分
	< 0	ゆでる	500 g	皮つき(ホール)	1000m2	5分	10分
	とうもろこし	蒸す	2本 400g	ハーフカット	200m2	5分	10分
	枝 豆	ゆでる			200m2	30秒	5分
50	卵 豆 腐	蒸す	300 g	7×11×5cm流し缶	100m2	2分	5分
	カップケーキ	素す	\longrightarrow	900加容器 4個	100m2	3分	5分
類	プリン	蒸す	\longrightarrow	70ml容器 4個	100m2	30秒	5分
豆	小 豆	ゆでる	240g(要渋抜き)	2カップ	1000m2	30分	10分
	白いんげん豆	ゆでる/無る	240 g	2カップ	1000m2	7分	10分
類	金 時 豆	ゆでる/煮る	240 g	2カップ	1000m2	7分	10分
Me	白かゆ	炊 <	170g	1カップ	3.5倍 700㎖	7分	5分
米類	おこわ(もち米)	炊 <	魚介・肉・野菜の具 もち米 340g	2カップ	0.8倍 320㎖	2分	5分
	赤 飯	炊 <	ゆで小豆·もち米 340g	2カップ	0.8倍 320㎖	2分	5分

お問い合わせは必ず「ROLTA」の容量及び部品番号をお買い上げの販売店、

FROM WEBSITE



http://www.wonderchef.ip/

インターネットホームページでは、200種類以上のレシ ビを写真入りで見る事が出来ます。 印刷して自分だけのレシビブックを作る事も出来ます。

給車田ホームページから「ワンダーシェフ」で検索して頂 いてもご覧になることが出来ます。



ホームページの内質

- レシピ検索
- 圧力鍋についての詳しい脳切
- ワンダーシェフの特徴脱弱
- 雷問受付 ウンダーシェフのラインアップ

立は蘇社治客様相懸示まで制申し付け下さい。

草郷期品は必ず無社の鉱正部品をご使用下さい。

部品書号	部品名	小売価格	税込価格
RD-(1-2)	圧力調整装置(おもり)	1,000円	1,050円
RD-®	ふた取っ手	1,500円	1,575円
RD-®	ノズルフィルター	500円	525円
RD-(10-2)-38	バッキン30用	1,000円	1,050円
RD-(10-2)-5.5 (バッキン 5.5 ℓ 用	1,000円	1,050円
RD-®	本体取っ手	1,300円	1,365円
RD-®	掃除ビン	300円	315円
RD-90-38	蒸し賃3億用(別売品)	1,000円	1,050円
RD-@-5.50	蒸し賃 5.5 ℓ 用(別売品)	1,000円	1,050円
RD-@-30	ガラス蓋18cm(別売品)	1,000円	1,050円
RD-@-5.5 @	ガラス蓋22cm(風売品)	1,000円	1,050円
RD-®	クッキングガイド(取扱説明書)	1,000円	1,050円

http://www.wonderchef.jp/m/

モバイルページでは、200種類以上のレシビをいつで もどこでも見ることが出来ます。 お嘗い物中に材料からメニューを謂んだり、キッチンで

探帯電話を片手に飼料理出来たりと大変便利です。

上記アドレスをインターネット対応携帯電話に入力して いただくか、ORコードを読み取って下さい。 入力方法は携帯電話の説明書をご覧下さい。

モバイルページで出来る事

- 材料からのレシビ体素ユーザー等鍵
- カロリーからの検索●質問受付
- 料理国籍からの検索

• O&Aページ

など

インターネット・モバイルページでユーザー豊保を受け付けています

ユーザー養録をしていただきますと、毎月2回「季節のレシビ」を含むメールを お届けいたします。また、ユーザー専用のインターネットホームページでは、ユー ザー同士がコミュニケーションを持てる「掲示板」もご用意いたしております。

これらのレシビを見る事が出来ます

和魚 あんかけ茶噌葉し 五回炊き込みごはん

シーフードと野菜ドレッシング ・年内のイタリア施療込み

中加

スペアリブのクチャップ値 回路肉 (ホイコーロー)

多国籍 ・コムタンスープ

お菓子・テザート

・カスタードブリン · タビオカのココナッツミルク

下ごしらえ・ソース

基本のトマトソース その他全200種園園園

■印象り部局

600783	600790	600806	601117	637068
3を用/5スケット(小) 電量17cm-現在7cm	6.5 I 用パスケット(地) 画面 19cm・東京8.5cm	5.5 を 削パスケット(数) ● 119cm	量数(くらだき) 1~2色の約米・並米を 飲く同がまでき	村上さんちの/リベッと おいしい圧力装しシピ
1,200円 1,260円(税込)	1,400円 1,470円(税込)	1,600円 1,680円(税込)	5,000円 5,250円(税込)	1,400円 1,470円(税込)

(別途運動設と送照をご負担下さい。)

(注) ロタ圧力機は、作動圧力78キロパスカル(約1.8気圧)です。 他社の料理ブックを参考にされる場合、作動圧力をご確認下さい。 作動圧力が違う場合は、料理時間を調整して下さい。

亦

1







レギュラープロユースミドル









DA	ATA サイズ		サイズ		8 .		
商品 サイズ	A 80	商品サイズ(外寸) W×D×Hmm	本体サイズ(内寸)	白 米 最大炊量	大 豆 最大無理	水の容量 (産馬水位線)	水の容量(豆類線)
マクサス5ℓ	2.5kg	320×245×215	φ215×145	6含	3.0カップ (450g) 3.3含	3.34	1.6#
30	1.7kg	390×210×187	φ180×118	3含	2.0カップ (300g) 2.2含	2.0 €	1.0 €
トロー 5ℓ	2.2kg	435×240×220	φ210×144	6盎	3.0カップ (450g) 3.3含	3.34	1.6 €
84	3.19kg	360×258×245	φ230×190	151	5.5カップ (800g) 5.8含	5.34	2.64
10 €	3.35kg	360×258×290	ф230×240	154	6.5カップ (1.0kg) 7.3含	6.64	3.3 €
15 £	6.6kg	425×310×315	φ280×242	-	10.0カップ (1.5kg)1升1合	10.0 #	5.0 #
20 €	7.2kg	425×310×397	φ280×322		13.5カップ (2.0kg)1升4合	13.2 #	6.6 #

ワンダーシェフ 品名: ロタ 両手圧力鍋 3.0 ℓ

家庭用品品質表示法に基づく表示

●材料の種類:

本 体:ステンレス鋼 底の厚さ (クローム18%・ニッケル8%) 1.0mm

はり底 { アルミニウム 4.0mm 7.7mm 4.0mm 7.7mm 4.0mm 7.7mm 4.0mm 7.7mm 7.7mm 7.7mm 4.0mm 7.7mm 7.7

合計(風の厚き) 5.5mm

●寸 法 18cm

●満水容量 3.0 2

取扱い上の注意

イ、空焚きは絶対しないでください。

ロ. 使用後はよく洗って乾燥させてください。ハ. とっての部分が熱くなる場合があります。

二. なべに三分の二(ただし、豆類にあっては三分の一)以上内容物を入れて使用しないこと。

ホ. 重曹を直接入れて料理しないこと。

へ、多量の油を入れて使用しないこと。

ト、なべの中に長時間、料理を保存しないでください。

チ. 加熱状態では衝撃を与えないこと。

り、使用中又は使用後は無理にふたを開けないこと。

ヌ. 使用直後にふたを開ける際は、蒸気をぬく又は水で冷やす等の 措置を怠らないこと。

株式会社 ワンダーシェフ

〒561-0825 豊中市二葉町1-19-19 ☎ 06(6334)4341(代)

商品データ	3.0 @	5.5 ℓ
商品サイズ(外寸)	205×315×190mm	250×360×220mm
本体サイズ(内寸)	φ180×115mm	φ220×134mm
商品重量	約1.9kg	約2.5kg
水の容量 (最高水位線まで)	約20	約3.6ℓ
水の量 (豆類線まで)	約10	約1.8ℓ
白米最大炊量	約3合	約6合
大豆最大煮量	2カップ(約300g)	3カップ(約450g)

ワンダーシェフ 品名: ロタ 両手圧力鍋 5.5 &

掃除ピン



家庭用品品質表示法に基づく表示

●材料の種類:

本 体: ステンレス鋼 底の厚さ (クローム18%・ニッケル8%) 1.0mm

はり底 アルミニウム 4.0mm ステンレス鋼 (クローム18%) 0.5mm

●寸 法 22cm ●満水容量 5.5 g 合計(底の厚さ) 5.5mm

取扱い上の注意

イ、空魏きは絶対しないでください。

ロ. 使用後はよく洗って乾燥させてください。

ハ、とっての部分が熱くなる場合があります。

二、なべに三分の二(ただし、豆類にあっては三分の一)以上内容物を入れて使用しないこと。

ホ、重響を直接入れて料理しないこと。

へ. 多量の油を入れて使用しないこと。

ト、なべの中に長時間、料理を保存しないでください。

チ、加熱状態では衝撃を与えないこと。

リ、使用中又は使用後は無理にふたを開けないこと。

ヌ、使用直後にふたを開ける際は、蒸気をぬく又は水で冷やす等の 推置を怠らないこと。

株式会社 ワンダーシェフ

〒561-0825 豊中市二葉町1-19-19 ☎ 06(6334)4341(代)

材質

- ふ た:18-8ステンレス鋼 1.0mm
- 取っ手:フェノール樹脂 (耐熱温度180度)
- おもり:外側-66ナイロン 内部-銅にニッケルメッキ

お客様相談室

田力鍋連絡協会 会員 株式会社リンラーシェフ

〒561-0825 大阪府豊中市二葉町1丁目19-19 ☎06 (6334) 4349 ☎06 (6334) 4343 愛付時間 / AM 9:00~PM 5:00 (土、日、祝祭日、年末年始、盆休みを除く) アフターフォローは日本国内に限ります。 http://www.wonderchef.jp/web@wonderchef.jp/

(この取扱説明書は2007年現在のもので、商品改良の為、予告なく変更する場合がありますのでご了承下さい)